

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра водних та неолімпійських видів спорту

Сидорко О.Ю., Островський М.В.

**БЕЗПОСЕРЕДНЯ ПІДГОТОВКА ДО ГОЛОВНИХ
ЗМАГАНЬ РОКУ**

Лекція з навчальної дисципліни

**„ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА
СПОРТИВНО ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ”**

**Для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт
(спеціалізація «плавання»)**

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри водних та
неолімпійських видів спорту

„31” серпня 2018 р. протокол № 1

Зав.каф _____ М. Чаплінський

БЕЗПОСЕРЕДНЯ ПІДГОТОВКА ДО ГОЛОВНИХ ЗМАГАНЬ РОКУ

1. Безпосередня підготовка до ігор Олімпіад і чемпіонатів світу.
2. Підготовка до головних змагань за допомогою серії підготовчих змагань
3. Особливості підготовки протягом 2-4 тижнів, що передують головним змаганням.
4. Передстартова підготовка.

1. БЕЗПОСЕРЕДНЯ ПІДГОТОВКА ДО ІГОР ОЛІМПІАД ТА ЧЕМПІОНАТІВ СВІТУ

Особливу актуальність проблема безпосередньої підготовки до головних змагань сезону набула в 80-90 роки, коли результати фіналістів найкрупніших змагань стали розділяти десяті та сотні долі секунд, а конкуренція виявилась настільки високою, що іноді фаворити опинялись за рисою фіналів. Далеко не всім плавцям вдається побудувати підготовку таким чином, щоб досягнути самих кращих результатів в головних змаганнях.

Ще в 70-х роках на підставі статистичного аналізу матеріалу змагань було показано, що системи побудови річної підготовки, які використовувались, забезпечували плавцям досягнення кращих власних результатів в головних змаганнях року не більше, ніж у 25-30 % випадків. Одночасно було встановлено, що переможці та призери ігор олімпіад і чемпіонатів світу домагаються в цих найкрупніших змаганнях особистих рекордів і кращих результатів року не менше, ніж у 75-85 % випадків.

В зв'язку з цим була зроблена спроба розробити таку модель безпосередньої підготовки до головних змагань, реалізація якої дозволила б плавцям вийти на найвищий? рівень готовності до змагань. При цьому увагу фахівців притягнув один суттєвий нюанс: до 25-20 % переможців і призерів крупніших змагань не тільки демонстрували свої найкращі результати в головних змаганнях, але й і часто підвищували їх скачкоподібно в порівнянні з національними чемпіонатами, що проводились за 1-2 місяці до головних змагань. Покращення результату часто складало 1,0-1,5 сек на дистанціях 100 м; 3,0-4,0 сек - на 200 м; 4,0-5,0 сек - на 400 м. Зрозуміло, що великий приріст результатів не міг бути досягнутий лише за рахунок раціональної підготовки на протязі останніх кількох тижнів - основи закладення на протязі багатьох років. Але саме тренування в період безпосередньої підготовки до головних змагань дозволило спортсменам трансформувати їх у високий результат. Дуже багато було спортсменів, яким це не вдавалось і вони не тільки повторювали свого кращого результату, але й навіть значно погіршували його в порівнянні з показаним на чемпіонатах країни за 40-50 днів до головних змагань.

Як же досягти не тільки найвищих результатів у головних змаганнях сезону, але й скачкоподібно їх підвищити? Підведення спортсмена до головних стартів багато в чому було стихійним, базувалось на досвіді та інтуїції тренера та спортсмена. Щоб оптимізувати цей процес, треба було виявити раціональне співвідношення роботи на суші і у воді; співвідношення вправ, спрямованих на розвиток різних якостей. Треба було встановити оптимальне сполучення великих навантажень і повноцінного відпочинку; розглядати як складові єдиного процесу тренувальні навантаження, відновлюючі заходи та спеціалізоване харчування; вдосконалювати діагностику оцінки функціонального стану плавців, їх

реакції на навантаження і корекції тренувального процесу; розробити комплекс фізіотерапевтичних і психологічних заходів, які дозволяли підготувати плавця до конкретного старту вже в процесі змагань.

В середині 70-х років в результаті спільної праці фахівців ГДР і СРСР був розроблений перспективний варіант 6-тижневої моделі безпосередньої підготовки плавців до головних змагань сезону,

Згідно цієї моделі, перші 5-6 тижнів після національного чемпіонату, що мав відбірковий характер, присвячувались активному відпочинку, фізичному і психічному відновленню після попередніх дуже великих тренувальних і змагальних навантажень. Після цього спортсмени їхали на одну із середньогірських баз /біля 2000 м над рівнем моря/ для 3-х тижневої підготовки по програмі базового мезоциклу.

Цей мезоцикл поділявся на дві рівні частини, по 10 днів кожна. Перша частина /загальнопідготовча/ по спрямованості і змісту багато в чому дублювала підготовку в підготовчому періоді - використовувався великий обсяг аеробної і змішаної аеробно-анаеробної роботи, досить напружена спеціальна силова підготовка на тренажері типу "Мі-ні-Джим", "Геркулес", "Мертенса-Хюттеля". Завершувалась перша частина базового мезоциклу контрольними змаганнями на допоміжних для плавця дистанціях /таблиця 1/. Принциповою особливістю підготовки в цій частині мезоциклу було виключно високе загальне навантаження, яке по основних показниках не відрізнялось або навіть трошки перевищувало рівень навантажень, що виконувались на рівнині. Великий обсяг роботи виконувався не тільки у воді, але й і на суші, і був спрямований на переважне підвищення силових можливостей /таблиця 2/.

Така побудова тренування в першій частині базового мезоциклу має дві переваги. По-перше, зміст і спрямованість тренувального процесу дозволяють відбудувати рівень базової /аеробно-анаеробної силової/ підготовленості, який поступово втрачається під час тривалої спеціальної підготовки, яка виконувалась перед національним чемпіонатом, а також на протязі самого чемпіонату і 5-6-добового активного відпочинку після нього.

Основні параметри навантажень в базовому 21-денному мезоциклі етапу безпосередньої підготовки до головних змагань.

Параметри навантаження перша частина мезо -/Друга частина мезоциклу - параметри навантаження

Підготовча /Загальний обсяг роботи /в годинах/	48-56	38-42
Обсяг роботи протягом дня	до 5-6	3.5-4,5

Обсяг силової роботи /в годинах/	6-8	3,0-4,5
Загальний обсяг плавання/в км/	130-180	110-160
Максимальний обсяг плавання за день /в км/	16-22	12-16
Кількість тренувань в день	2-4	2-4
Відсоток занять з різними: - великими - значними - середніми - малими	4 2 0 2	5 3 1 4

Таблиця 2

Програма занять на суші плавців ГДР на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань року

Вправи /тренажер/	К-сть підходів	Тривал. в одному підході	Темп рухів	Тривалість відпочинку. Величина обтяження.
Тренажер «Ковзаюча нахилена лавка» - виконання рухів, імітуючих гребок при плаванні батерфляєм	2	45	середній	15 с. нахил 45°
Тренажер "Міні- Дайм" - виконання рухів руками при плаванні батерфл.	2	45	вищий за середній	15 с. 85-90 %

Стрибки через лавку з обтяженням -2,5 кг для жінок, 5 кг для чоловіків	2	30	максимальний	30 с.
Тренажер "Мертенса-Хюттеля" - виконання рухів, які імітують гребок кролем на грудях	2	45	змагальний	15 с. 60-65 %
Тренажер "Міні-Джим" - виконання рухів, імітуючих гребок при відштовхування в плаванні батерфляєм	2	45	Вищий	15 с. 85-90 %
Вправи для розвитку м'язів живота	2	30	максимальний	30 с.
Тренажер "Ковзаюча нахилена лавка - зі спец. опором - виконання відштовхувань ніг при плаванні брасом	2	45	вищий за середній	15 с. нахил 50-60°
Тренажер "Міні-Джим" - виконання рухів, які імітують гребки кролем на спині	2	45	вищий за середній	15 с. 75-80 %
Вправи для розвитку м'язів живота у висі на гімн. стінці з підйомом ніг до кута 90	2	30	максимальний	30 с.

Тренажер "Мертенса-Хюттеля - виконання рухів, які імітують гребок при плаванні батерфляєм	2	45	змагаль- ний	15 с. 60-65 %
--	---	----	-----------------	---------------------

По-друге виключно високе сумарне навантаження, вплив якого суттєво посилювався гіпоксичними умовами середньогір'я, розглядалась в якості чинника стимуляції, заключного адаптаційного скачка функціональних можливостей організму спортсменів. Власне це є дуже суттєвим для виходу на новий рівень адаптаційних можливостей функціональних систем організму спортсмена. Справа в тому, що плавці, які досягли вищих досягнень, пройшли, як правило, не менше, як 10-ти річну підготовку. Протягом кількох заключних років вона характеризувалась великими навантаженнями і формуванням високого рівня адаптації до таких навантажень. Природньо, подальше збільшення функціональних можливостей спортсменів не може бути забезпечено лише шляхом повтору колишніх навантажень, режиму тренувань і зовнішніх умов. Необхідні принципово інші шляхи, які спроможні вивести організм на новий рівень адаптації, достатній для досягнення результатів світового класу. В цьому відношенні тренування з індивідуально граничними навантаженнями, вплив яких посилюється умовами середньогір'я є достатньо ефективний.

Друга частина базового мезоциклу /спеціальнопідготовча/ мала принципово іншу спрямованість і зміст. Причому, перехід до неї відбувся різко за один день. Обсяг роботи знижувався - в середньому до 3,5-4,5 годин на день, а інтенсивність різко зростала /табл./. Силова підготовка в залі практично не проводилась, лише окремі спортсмени включали до занять невеличкі комплекси силових вправ на тренажерах. Робота у воді в основному була спрямована на підвищення швидкісних можливостей при виконанні старту, поворотів, відрізків дистанцій, а також на розвиток спеціальної витривалості. Підсумковий обсяг плавання в цій частині мезоциклу /ПО-160 км/ і в середньому за день /12-16 км/, а також кількість занять з великими навантаженнями свідчить про виключно високе підсумкове навантаження, вплив якого підсилювався умовами середньогір'я. Спеціальнопідготовча частина базового мезоциклу завершувалась контрольними змаганнями на суміжних дистанціях.

Слід підкреслити, що в залежності від статі плавця та його спеціалізації на тих чи інших дистанціях варіюють основні параметри навантаження а також склад методів і засобів, які використовуються. Сумарний обсяг роботи у жінок в середньому на 8,5 % менший, ніж у чоловіків; у тих, хто спеціалізується на 50, 100 і 200 м - на 9-10 % менший, ніж у тих, хто спеціалізується на дистанції 400 м і на 20-22 % чим у стайєрів. Але сумарний

обсяг роботи в годинах усіх однаковий. Це обумовлено великим обсягом швидкісної роботи у спринтерів і великими інтервалами відпочинку між вправами, спрямованими на підвищення швидкісних можливостей.

По закінченні базового мезоциклу плавці поверталися на рівнину, після чого звичайно планувався 2-х тижневий передзмагальний мезоцикл, основними завданнями якого були відновлення організму після найважких навантажень базового мезоциклу, створення оптимальних умов для формування адаптаційних передумов в відставлений відновний період, психологічна підготовка до наступних змагань, шліфовка техніки і тактики майбутньої змагальної боротьби, відпрацювання спеціального ритму працездатності з урахуванням часу старту. Обсяг роботи різко скорочувався, підготовка набувала суцільно індивідуальний характер /таблиця 3/.

Таблиця 3

Основні параметри навантаження 14-денного передзмагального мезоциклу етапу безпосередньої підготовки до головних змагань

<i>Параметри навантаження</i>	<i>Кількість</i>
Загальний обсяг в год.	25-28
Загальний обсяг роботи протягом дня	1-3
Обсяг силової роботи протягом дня в год.	1-2
Загальний обсяг плавання в км	35-55
Максимальний денний обсяг плавання:	
- спринтери	
- середні дистанції	
- стайери	
- великими	
- значними	
- середніми	25-35
- малими	40-60

Велика увага в цьому мезоциклі приділяється використанню засобів відновлення /фармокологічних, фізіотерапевтичних, психологічних/, спеціальному харчуванню. Це в сполученні з невеликими навантаженнями /у

3,5-4,5 разів менші, ніж у попередньому мезоциклі/ створювало умови для виведення плавця на високий рівень функціональної підготовленості до головних змагань. Ця модель безпосередньої підготовки до головних змагань показала свою ефективність. Але досвід її реалізації, результати досліджень цієї проблеми на прикладах різних видів спорту призвели до подальшого її вдосконалення.

ПІДГОТОВКА ДО ГОЛОВНИХ ЗМАГАНЬ ЗА ДОПОМОГОЮ СЕРІЇ ПІДГОТОВЧИХ ЗМАГАНЬ

В останні роки широко розповсюджений варіант підготовки до головних змагань, який передбачає участь в проміжних змаганнях, досить щільно сконцентрованих в місяцях, передуючих важливішим стартам. Його застосовували в різні роки найсильніші плавці США - олімпійські чемпіони Р.Гайнес, П.Моралес, С.Лундквіст; ФРГ - трьох-разовий олімпійський чемпіон М.Гросс; Швеції - олімпійський чемпіон П.Арвідсон та ін. Але цей варіант широко використовувався в ті роки, коли не проводились чемпіонати світу або олімпійські ігри і підготовка йшла до Кубка Європи або всесвітньої Універсіади.

Рівень змагань, в яких приймає участь спортсмен при підготовці до головних змагань сезону, визначає характер тренувальних занять в дні, що їм передують. В одних випадках плавець стартує без будь-якої "підводки" - зниження обсягу роботи, зміни її спрямованості, застосування засобів відновлення і т.п., в інших випадках протягом 1-2 тижнів до стартів планується робота, що забезпечує повноцінну підготовку до виступу в конкретних змаганнях з конкретизацією обсягу і змісту тренувальної роботи, зміною режиму життя, використанням засобів відновлення. Такий варіант підготовки забезпечує досить високий і стабільний рівень виступу в серії запланованих змагань, але, практичне виключає скачкоподібний зріст результатів в головних змаганнях.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ДО ГОЛОВНИХ ЗМАГАНЬ ПРОТЯГОМ 4-Х ТИЖНІВ

Незалежно від варіанту безпосередньої підготовки до головних змагань видатні спортсмени за 1-4 тижні до них в якості найважливіших завдань ставлять повноцінне відновлення фізичного і психічного потенціалу після напруженої роботи, створення умов для реалізації ефекту тренувальних і змагальних навантажень за допомогою зміни режиму і змісту підготовки.

Необхідність поступово і суттєво знизити перед головними змаганнями обсяг тренувальних навантажень у воді і на суші загальноновизнана. Але практика підготовки сильніших плавців світу свідчить про те, що тривалість періоду зниження навантаження, обсягу роботи у воді, спрямованість тренувального процесу, зміст і обсяг роботи на суші, змагальна практика, склад засобів і методів суттєво відрізняються в залежності від статі і спеціалізації. На зміст підготовки в цей час великий вплив здійснюють

індивідуальні особливості спортсмена, погляди тренера і спортсмена на структуру і зміст найбільш ефективного з їх точки зору, їх варіанту.

ПЕРЕДСТАРТОВА ПІДГОТОВКА

Конкуренція на крупніших змаганнях, яка дуже зросла в останні роки, сильно загострила боротьбу за золоті медалі. Кожен учасник змагань бореться за десяті і навіть соті долі секунди і завершуючим штрихом в багаторічній підготовці плавця в останні дні, години і навіть хвилини перед стартом. Саме вони більше всього турбують тренера і спортсмена, викликаючи інколи невпевненість, психологічну неврівноваженість, скованість.

Підготовка спортсмена до старту багато в чому індивідуальна. Безпосередньо підготовку до старту плавці звичайно починають заздалегідь.

Передусім кожний спортсмен готує себе до старту не тільки фізично і функціонально, але й морально, психологічно, уявляючи місце змагань, прогножуючи приблизний склад учасників фінального запливу, оцінюючи сили реальних супротивників.

Заздалегідь планується режим змагань, добирається ефективна розминка, режим харчування і відпочинку. Наприклад, угорські плавці ще за рік до олімпійських стартів в Сеулі перейшли на олімпійський режим і навіть національні відбіркові змагання намагалися провести по програмі ігор в ті самі години.

Намагаючись передбачити всі позитивні і негативні фактори, які можуть суттєво вплинути на виступ в змаганнях, плавці високого класу планують всі заходи і процедури, які треба здійснити в день змагань, укласти в певний логічний ланцюг.

В числі основних факторів передстартової підготовки світова спортивна практика останніх років відокремлює:

- підготовку волосяного покриття тіла;
- розминку перед попередніми і фінальними запливами;
- психологічна настройка.

Підготовка волосяного покриття тіла. Відомо, що результати плавців, які поголили своє тіло, набагато краще виступають за тих, хто цього не робив. Наукових досліджень, які б обґрунтовували ефективність і методику цієї процедури, поки ще недостатньо, але спортивна практика дає багатий матеріал з цього питання. Про ефективність гоління тіла видатна американська плавчиха Т.Колінз говорила наступне: "Я рахую, що гоління допомагає плавцю як психічно, так і фізично. Під час гоління ви не тільки позбавляєтесь волосяного покриття, ви позбавляєтесь і поверхневого епітелій шкіри. Це робить оголену шкіру більш чутливою, дозволяє вам краще відчувати воду - краще ковзати і досконало виконувати технічно складні рухи. Крім фізичного відчуття ви відчуваєте і психічний спокій, відчуваючи легкість і свіжість, відчуваючи себе розкріпленим і готовим до боротьби. Я завжди рахувала гоління частиною ритуалу, що допомагає мені

підготуватися до змагань психологічно і завжди була впевнена, що ця процедура дасть мені приплив енергії, укріпить впевненість у своїх силах". Американські плавці дають перевагу голінню перед найбільш відповідальними змаганнями. Процедура гоління набула в національній збірній команді США своєрідну церемонію, яка допомагає, за словами спортсменів, суттєво покращити результат.

Більшість найкращих плавців голять своє тіло безпосередньо в день старту зранку, що багато в чому дозволяє позбавитись побоювань не потрапити до фінального запливу. Визнані лідери, як правило, впевнені в свої сили і тому голяться, після попереднього запливу, збільшуючи тим самим шанси на успіх і отримуючі додаткові переваги перед тими плавцями, хто виконав цю процедуру зранку.

Деякі видатні плавці віддають перевагу голінню за декілька днів до основного старту, щоб звикнути до відчуття легкості, відчутти свої сили заздалегідь і тим самим запобігти психологічного стану, який інколи виникає напередодні головних стартів. Такий варіант гоління використовують більшість шведських і канадських плавців, а також деякі плавці Росії. Його ефективність підтверджується в тих випадках, коли плавцю треба стартувати напередодні тижня або більшого відрізка часу. Гоління в такому випадку виконують ся тільки перед першим стартом,

До вибору індивідуально оптимального варіанту гоління плавці, як правило, приходять методом спроб і помилок. Але в останні роки ефективні варіанти гоління тіла заміняє використання спеціального обтічного гідрокостюма, винахід якого, без перебільшення, можна назвати сенсацією, яка змінила ставлення до плавання як до виду спорту, в якому важко очікувати новацій у використанні традиційної форми - плавок та купальників. Але наукових досліджень про ефективність використання цих гідрокостюмів ще бракує. Деякі плавці одягають весь костюм, деякі - тільки верхню частину, деякі - тільки нижню. Пошук триває.

Розминання перед змаганнями. Про важливість передстартової розминки свідчить ретельність добору найсильнішими плавцями найбільш ефективних варіантів. В залежності від дистанції, на якій збирається виступати плавець і способу плавання, кожний добирає оптимальний для себе варіант розминки.

Найсильніші плавці світу звичайно витрачають на неї перед попереднім запливом 30-40 хв., а перед фінальним - 25-30 хв.

Для визначення оптимального часу розминки розраховують регламент проведення запливів: приблизно визначають час початку кожного запливу і його тривалість. Цей час сумується з тим, який потрібен плавцю на відпочинок і підготовку до старту. І завжди береться з запасом у 5-10 хвилин, тому що регламент змагань може бути порушений: фальстарт, рада суддів з приводу можливої дискваліфікації спортсменів, вихід із строю електронно-вимірної апаратури.

Початок розминки намагаються наблизити до початку запливу, щоб

зберегти ефект післядії, впрацьовування функціональних систем організму.

Але не всі люблять стартувати відразу після розминки. Деякі спеціально залишають час для тонізуючого масажу, розтирання, зігрівання, психологічного настроювання і т. ін.

Якщо планується інтенсивна розминка з великою кількістю спринтерських вправ, з плаванням за допомогою тільки рук або ніг. то природньо, після цього потрібний більший інтервал, ніж після тривалої але малоінтенсивної розминки.

Аналіз різних варіантів розминки не дозволяє надати перевагу будь-якому з них. Тренер і спортсмен повинен знайти емпіричним шляхом свій варіант, але допомогти в цьому допоможуть програми розминки перед головними стартами, що застосовують сильніші плавці світу.

М.Спітц - 9-ти кратний олімпійський чемпіон розминався так перед кожним фінальним запливом: 400 м комплексне плавання; 2 x 50 м - швидко /85 % від макс./; 100-200 м за допомогою ніг; 2 x 25 м - швидко зі старту. В.Сальніков - 4-х разовий олімпійський чемпіон: 1500 м чередуючи 50 м кролем на грудях, 50 м на спині; 400 м за допомогою рук; 15 x 15 м - техніка поворотів; 100 м компенсаторне. А.Боулін - 2-х разовий олімпійський чемпіон: 800-100 м всіма способами; 50 м - брас /5 гребків без дихання, 2-а вдихом/; 4 x 50 м комплексне плавання швидко, в режимі 1.45; 200 м компенсаторне плавання.

Розминка перед фінальним запливом звичайно коротша ніж перед попереднім запливом. Попередній заплив і ефект від розминки перед ним дозволяє плавцю зкоротити розминку перед фіналом, який проходить звичайно через кілька годин після попереднього.

Перед розминкою у воді звичайно проводять розминку на суші, до якої включають вправи на розігрівання - махи руками, оберти, нахили, вправи на гнучкість.

Психологічне налаштування. У важливих міжнародних змаганнях беруть участь спортсмени, які мають приблизно однакову фізичну, функціональну підготовленість. і в складних умовах спортивної боротьби часто результат вирішує психологічні якості, здібність гранично мобілізувати сили на максимальну реалізацію своїх можливостей.

Практика дає багато прикладів тому, що лідери сезону в силу тих чи інших причин і, передусім психологічного характеру, не показували своїх кращих результатів в головних змаганнях, а часто не попадали навіть у фінальні запливи. В той же час дебютанти змагань завдяки граничній вольовій мобілізації або психічної розкутості часто досягались видатних результатів.

Рівень емоційного збудження перед змаганнями може зростати, а може залишатися звичайним. В найбільш сприятливих умовах оптимальний рівень емоційно-вольового напруження припадає на час старту іноді спортсмен, як правило, реалізує свою підготовленість на високому підйомі резервних можливостей.

Якщо емоційне збудження залишається звичайним, спортсмен перебуває в стані стартової байдужості. Але у спортсменів високого класу це майже виключно.

Зрив в змаганнях часто відбувається, коли оптимальний рівень емоційного збудження не співпадає з часом старту і психічне напруження зростаючи, переходить в психічну напруженість, для якої характерна дизгармонія функцій і систем, що забезпечують успішну змагальну діяльність.

Найгірший предстартовий стан виникає, коли рівень психічного напруження різко падає. Цей стан називають стартовою апатією. Часто вона виникає внаслідок перенапруження спортсмена в передзмагальній ситуації. Вірогідність досягнення високих результатів в такому стані вкрай низька.

Спостереження виступів в змаганнях плавців високого класу показує, що надмірне емоційне збудження супроводжується невпевненістю, тривожністю, думками про наслідки невдалого виступу і т.п., як правило, прирікає спортсмена на невдачу шн до виходу на старт.

В таблиці 4 представлені фізіологічні і психічні симптоми . підвищеного збудження, що характеризують несприятливий стан плавця перед стартом.

Таблиця 4.

Симптоми підвищеного збудження за даними літератури

<i>Фізіологічні симптоми</i>	<i>Психічні симптоми</i>
Підвищена частота серцевих скорочень	Вузьке фокусування уваги
Підвищений артеріальний тиск	Відчуття втоми
Часте дихання	Депресивний стан
Підвищене м'язеве напруження	Запаморочення
Нервові рухи	Відчуття паніки
Безсоння	Втрата самоконтролю
Нудота	Неспроможність до керування обсягом і спрямованістю уваги
Підвищене виділення адреналіну	Значне зниження зосередженості, велика нервозність

Порушення координації рухів	Небажання тренуватися, приймати участь в змаганнях, байдужість, подавленність
--------------------------------	--

Психологічне настроювання спортсменів базується на знаннях своїх психічних станів і їх впливу на результат виступу в змаганнях. Його суть - вироблення індивідуальної послідовності дій і саморегуляції, спрямованих на підтримання оптимального рівня психічного напруження.

При раціональному психічному настроюванні на змагання високе емоційне збудження пов'язане не з переживаннями і зайвими про труднощі, що передують, а з концентрацією уваги на головних компонентах змагальної діяльності, облік яких потрібен для успішного виступу. Таке настроювання підсилює бажання боротися за перемогу. Спортсмени, які настроюються таким чином, жваві, товариські перед стартом, легко встановлюють контакти з глядачами, впевнено ведуть себе перед стартом. За цими зовнішніми проявами приховується цілеспрямованість, зосередженість, концентрована увага.

Раціональна підготовка до стартів пов'язана з концентрацією уваги на основних для даної діяльності рухових діях, думках, відчуттях і відвернення від зайвих факторів, яких дуже багато під час підготовки до старту.

Досвідчені тренери для цього, разом зі спортсменом, ретельно вивчають особливості техніки і тактики, сильні і слабкі сторони основних суперників; знайомлять учнів з місцем змагань, станом спортивних баз, умовами для розминки, відпочинку і т.п. В результаті спортсмен стає добре підготовленим до умов змагань.

Ритуал передзмагальної поведінки спортсменів різноманітний і індивідуальний. Як же ж готують себе психологічно до старту в головних змаганнях найсильніші плавці світу?

Цікаво, що лише деякі користуються допомогою психолога напередодні і під час змагань. Це пов'язано, передусім, з фінансовими труднощами тих країн, де послуги психолога коштують дуже дорого.

Багато плавців психологічну підготовку до змагань проводять самотужки, докладаючись на власний досвід і знання. В деяких командах працюють штатні психологи, які навчають плавців аутотренінгу, проводять секундування, здійснюють допомогу в знятті залишкового передстартового напруження, підтриманні оптимального рівня емоційного збудження.

Настроюючись психологічно на старт, спортсмени поведуться по різному. Деякі з них намагаються в дні змагань весь час бути у колективі серед друзів. По їх словам, це допомагає їм відвернутися від думок про старт, який викликає, як правило, надмірне збудження і напруження. Інші, навпаки, віддають перевагу самотності.

Постійні думки про результат збільшують емоційне збудження і не дозволяють зберегти його оптимум. Кожен спортсмен повинен знати, що

ворог майбутнього результату - це думка про нього.

Відвернути увагу від думок про старт багатьом плавцям допомагають музика, книги, кінофільми, спілкування з товаришами, тренером, екскурсії.

В процесі психологічної підготовки до змагань спортсмен засвоює способи саморегуляції передстартових станів, від змагання до змагання вчиться добирати із засвоєних способів найбільш ефективні і застосовувати їх в конкретних ситуаціях.

Рекомендована література

Основна:

1. Вайцеховский С. М. Система подготовки пловцов к Олимпийским играм // Современный олимпийский спорт. Материалы междунар. Конгр.-Киев : КГИФК, 1993. - С. 116-118.
2. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы спортивной подготовки. – Киев : Олимпийская литература, 1999. - 315 с.
3. Оцінювання психо-фізіологічних станів у спорті / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013.– 311 с.
4. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. - 288 с.
5. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. - Киев :Здоров"я, 1998. - 320 с.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев : Олимпийская литература, 1997. - 503 с.
7. Платонов В.Н., Фесенко С.Л. Сильнейшие пловцы мира, - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 304 с.
8. Плавание : учебник / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. – 319 с.
9. Тер-Ованесян А. А. Обучение в спорте / Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян Н. А. – Москва : Советский спорт, 1992. – 192 с.
10. Chaplinskij N. Biomechanical analysis of starting techniques in swimming / Chaplinskij N. // Swimming III Terauds and Bedingfeld : International series of sport sciences. – Baltimore : Universiti park press, 1978. – Vol. 8. – P. 199–206.

Допоміжна:

1. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В. Б. Иссурин. – М.: Сов. Спорт, 2010. – 288 с.
2. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – Москва : Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.
3. Система олимпийской подготовки и направления совершенствования подготовки спортсменов к Играм Олимпиады 2008 г. в Пекине / Е. В. Имас, Н. Д. Уманец, Ю. М. Шкретий // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – № 1. – С. 135–139.

4. Харре Д. Учение о тренировке / Д.Харре. –М.: Физкультура и спорт, 1971. – 326 с.